LA PAU COMENÇA DINS TEU (Miriam Berrocal) (La paz empieza en tu interior)

No hi ha un camí per a la pau, la pau és el camí.

(No hay un camino para la paz, la paz es el camino)

Cal que la trobis a dins i la podràs compartir.

(Debes encontrarla dentro y la podrás compartir)

Quan pots somriure tranquil, quan pots entendre el que sent el company,

(Cuando puedes sonreír tranquilo, cuando puedes entender lo que siente el compañero)

hauràs descobert el gran secret: que la pau comença dins teu, que la pau comença dins teu!

(habrás descubierto el gran secreto: que la paz empieza en tu interior, ¡que la paz empieza en tu interior!

Quan et trobes amb algú i t'ofèn tot el que fa

(Cuando te encuentras con alguien y te ofende todo lo que hace)

i te'l mires, menyspreant, *no tens pau*.

(y lo miras con menosprecio, no tienes paz)

Però quan sents que pots canviar la manera de mirar,

(Pero cuando sientes que puedes cambiar tu manera de mirar)

que potser no et vol cap mal, *tu vols pau*.

(que quizá no quiere nada malo para ti, quieres paz)

Quan el mires als ulls i el veus igual que tu

(Cuando lo miras a los ojos y lo ves igual que tú)

i l'acceptes com és, *tu tens pau*. (y lo aceptas como es, tienes paz)

Quan regales un somriure i li desitges un bon dia

(Cuando regalas una sonrisa y le deseas un buen día)

sense esperar res més, *dónes pau*.(sin esperar nada más, das paz)

A: Quan t'he vist he pensat que em volies fer mal.

(Cuando te he visto he pensado que querías hacerme daño)

U: I per què? Què has sentit? (¿ Y por qué? ¿Qué has sentido?)

A: Que em miraves malament (Que me mirabas mal)

U: Em sap greu, avui estic trist. (Lo siento, hoy estoy triste)

A: I per què? (¿Y por qué?)

U: No ho sé, de vegades sento a dins malestar, sense saber.

(No lo sé, a veces siento en mi interior malestar, sin saber)

A: Jo abans estava enfadada, em sap greu, t'he mirat així.

(Yo antes estaba enfadada, lo siento, te he mirado así)

U: I per què? (¿Y por qué?)

A: No ho sé, de vegades ho sento a dins. (No lo sé, a veces lo siento en mi interior)

A: De vegades em sento sola. (A veces me siento sola)

U: De vegades em sento trist. (A veces me siento triste)

AU: DE VEGADES SENTO RÀBIA I NECESSITO FER UN CRIT!

(¡A VECES SIENTO RABIA Y NECESITO GRITAR!)

A: Hi ha moments que em sento alegre. (Hay momentos en que me siento alegre)

U: Hi ha moments que sento calma. (Hay momentos en que siento calma)

AU: HI HA MOMENTS QUE M'EMOCIONO I NECESSITO CANTAR I BALLAR!

(¡HAY MOMENTOS EN QUE ME EMOCIONO Y NECESITO CANTAR Y BAILAR!)

A: Quan veig el cel i les muntanyes, (Cuando veo el cielo y las montañas,)

U: quan veig el mar, el sol i els rius, (cuando veo el mar, el sol y los ríos,)

A: quan em miro i em veig sana, (cuando me miro y me veo sana)

U: quan em miro i em sento viu. (cuando me miro y me siento vivo)

AU: QUAN SENTO AL MEU COSTAT LES PERSONES QUE M'ESTIMEN

(CUANDO SIENTO A MI LADO A LAS PERSONAS QUE ME QUIEREN)

VULL CRIDAR BEN FORT UN GRÀCIES A LA VIDA! *(Vols pau, tens pau, dónes pau)*

(QUIERO GRITAR BIEN FUERTE UN GRACIAS ALA VIDA!) *(Quieres paz, tienes paz, das paz)*

A: Llavors sento pau dins meu, (Entonces siento paz interior)

U: és dins meu on neix la pau, (es en mi interior, donde nace la paz)

A: amb la meva por, (con mi miedo,)

U: amb la meva tristor (con mi tristesa,)

AU: O AMB ALEGRIA, LES MEVES EMOCIONS! (¡O CON ALEGRÍA, MIS EMOCIONES!)

A: Buscaré la pau a dins (Buscaré la paz en mi interior)

U: per poder-la compartir. (para poderla compartir)

AU: ÉS A DINS, ON NEIX LA PAU. ÉS DINS MEU ON NEIX LA PAU!

(¡ES EN EL INTERIOR, DONDE NACE LA PAZ, ES EN MI INTERIOR, DONDE NACE LA PAZ!)

No hi ha un camí per a la pau, la pau és el camí.

(No hay un camino para la paz, la paz es el camino)

Cal que la trobis a dins i la podràs compartir.

(Debes encontrarla dentro y la podrás compartir)

Quan pots somriure tranquil, quan pots entendre el que sent el company,

(Cuando puedes sonreír tranquilo, cuando puedes entender lo que siente el compañero)

hauràs descobert el gran secret: que la pau comença dins teu, que la pau comença dins teu!

(habrás descubierto el gran secreto: que la paz empieza en tu interior, ¡que la paz empieza en tu interior!

Vols pau, tens pau, dónes pau, la pau comença dins teu

(Quieres paz, tienes paz, das paz, la paz empieza en tu interior)

MOLTES GRÀCIES!!!

Miriam ;-)